

Je voorbereiden op de bevalling kan op verschillende manieren.

Journaliste Margriet Marbus probeerde vier zwangerschapscursussen uit.

# WELKE ZWANGER- CURSUS PAST BIJ MIJ?

**Misschien ben ik wat te fanatiek voor rustig ronddobberen.**

Mijn buik is nu echt te groot voor mijn gewone wedstrijd-zwempakjes nu ik zeven maanden zwanger ben, dus ik schaf een zwarte Speedo maat 46 aan. Dat past nog net, en ik meld me vrijdagavond bij het zwembad. Ik ben nogal een waterdier en verheug me er al op om straks in dat ruime, lege bad te duiken. Helaas, de les wordt in het instructiebad gegeven. Een klein bad in de catacomben. Voordeel: lekker warm water. Naddeel: hardstikke ondiep en dus kan ik niet even een paar baantjes trekken om de arm-, been- en bilspieren eens goed te rekken en te strekken. Maar dat is ook niet de bedoeling, legt de begeleidster uit. Gewoon zwemmen schijnt later in de zwangerschap rugklachten te kunnen veroorzaken.

**ZWANGERSCHAPSZWEMMEN**

Even later dobber ik met twaalf medezwangeren in het bad, dat gedempt verlicht is. Ik moet zeggen: het heeft wel wat, al die buiken zo bij elkaar. Die buik scheidt meteen een band. "Hoe ver ben jij?"

We zwemmen eerst een paar rondjes achter elkaar aan. Doordat ik een nogal fanatieke sporter ben en veel zwem, heb ik een vrij krachtige slag. Ik moet me flink inhouden om niet iedere keer bovenop degene voor me te zwemmen.

We krijgen haltertjes. In spreidstand met de buik in het water doen we armspieroefeningen. Mijn armen zijn snel moe. Het lijkt wel of dat eerder gebeurt nu ik zwanger ben. Mijn

spieren lijken slapper. Maar verder merk ik geen verschil tussen deze armspieroefeningen en het kwartiertje gewichtjes dat ik op de sportschool doe na een lesje Tae Bo. Iedere keer na een paar minuten oefeningen zwemmen we weer een stukje. Een prettige combinatie: even gewichten, even zwemmen, even gewichten, even zwemmen. Dat langzame zwemmen ontspant de armspieren weer. Nadat we zo'n vijftien minuten zo zijn bezig geweest, verplaatsen we ons naar het ondiepe gedeelte van het bad waar we zittend en liggend in het warme water nog wat been- en heel lichte buikspieroefeningen doen. Benen en tenen stretchen, buik boven water duwen: ik voel mijn spieren een klein beetje. Als afsluiting van de les mogen we op drijvers nog tien minuten nadobberen in het warme water. Heerlijk!

**CONCLUSIE:** lekker, jammer dat de les zo kort duurde. Na een paar lessen zou je ook op eigen houtje verder kunnen.

**WAT EN WAAR?** Voor zwangerschapswemmen kun je in veel zwembaden terecht. Elk zwembad heeft informatie waar de dichtstbijzijnde cursus wordt gegeven. De zwembaden die geen zwangerschapswemmen aanbieden, hebben vaak wel vaste uren waarop zwangeren gebruik kunnen maken van het instructiebad. Het is heerlijk om een uur lang op drijvers rond te dobberen. De gewichtloosheid helpt je deels overspannen (buik)spieren wat te ontlasten.

**We pakken elkaars handen. Dan merk ik weer dat ik erg moet wennen aan mijn lijf met maatje 46.**

Via Spiritueel Centrum Utrecht kom ik terecht in het bad van een revalidatiecentrum in de Utrechtse Hoogstraat. Wat Shi Gong-docente Jannie van Tilburg geeft hier les in wat ze "ontspannen bewegen in water" noemt. "Heel geschikt voor zwangeren," vertelde ze me door de telefoon. Wat Shi Gong is in Leeuwarden al geïntegreerd in het gewone zwangerschapswemmen en dat zal waarschijnlijk op meer plekken in Nederland gaan gebeuren.

Net als bij het gewone zwangerschapswemmen wordt de cursus gegeven in een lekker warm bad. Het licht is gedempt en op de achtergrond klinkt new-age muziek. Wat Shi Gong heeft een spirituele grondslag. Voelen en ervaren, daar gaat het om. Hoewel we ons in het zwembad bevinden, heeft het maar weinig te maken met zwemmen. We zijn met z'n tien: negen vrouwen en een man. We waden door het bad. Bij elke inademing kom je omhoog en zet je een voet schuin naar voren, tijdens het uitademen laat je de voet als vanzelf neerkomen. Onze armen bewegen we langzaam van links naar rechts door het water. Alles een beetje aan het lijntje van de muziek. "Voel welk ritme het beste bij jou past," zegt Van Tilburg. "Bepaal je eigen tempo." Het lijkt wel een beetje op meditatie.

Dan staan we met de groep in een kring en pakken we elkaars handen. We hangen aan elkaar

achterover in het water. Ik ben niet zo'n aanrakerig type en zeker niet nu ik zwanger ben en zo moet wennen aan mijn lijf en Speedo maat 46 in plaats van mijn Nicole Olivier maat 36.

Daarna gaan we twee aan twee verder. De assistente van Van Tilburg bemoeit zich verder met mij. Ik krijg drijvers onder mijn knieën en mijn nek en zweef door het water. Ik word van links naar rechts gedraaid, zachtjes door het warme water heen getrokken, mijn voeten worden gemasseerd, mijn rug, nek, schouders, armen. Inderdaad een goed gekozen omschrijving: ontspannen in water. Het kleine jongetje in mijn buik vindt het helemaal geweldig. Iedere keer als ik naar rechts wordt gedraaid, voel ik hem zachtjes meegaan tegen de zijkant van mijn buik, draai ik de andere kant op dan gaat hij weer mee.

**WAT SHI GONG**

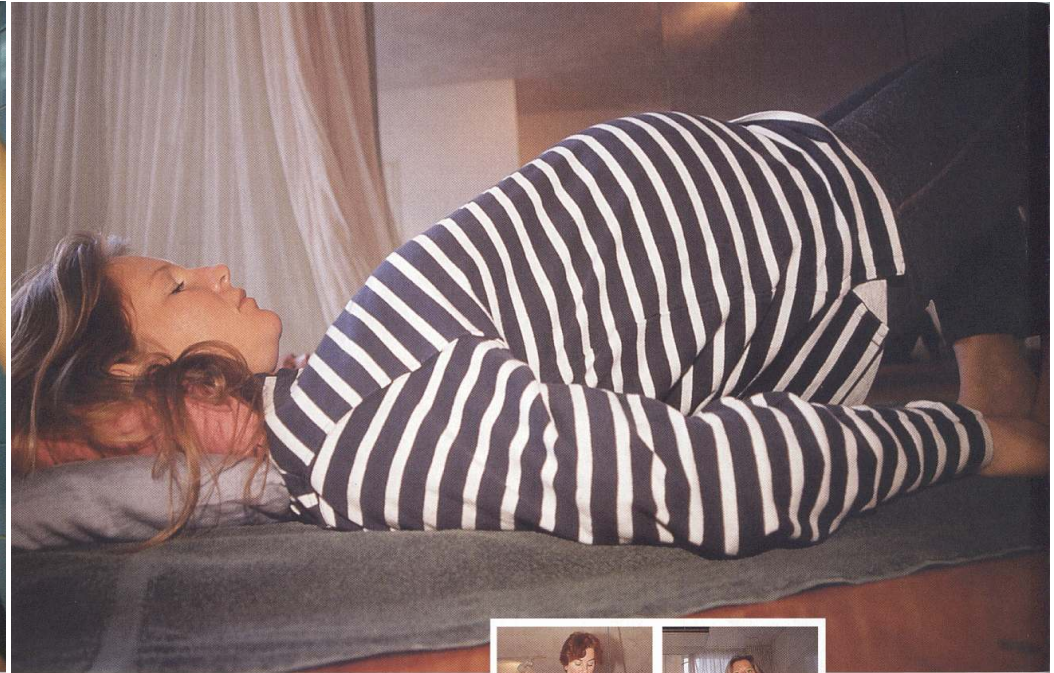
**CONCLUSIE:** superontspannend! Vooral samen met je partner zou het echt genieten zijn. Voor mensen die - zoals ik - niet van het aanrakerige type zijn, is deze spirituele ervaring in het water misschien wat confronterend.

**WAT EN WAAR?** Wie wil weten in welk zwembad Wat Shi Gong voor zwangeren wordt gegeven, kan bellen met Jannie van Tilburg, (030) 289 53 76. In Leeuwarden wordt een cursus gegeven door Ankie van Veen, tel. (058) 266 52 89. ▶

Dobberen in warm water, mediteren, gymmen.



**Ik ga vaak naar het zwembad, dus zwangerschapswemmen en Wat Shi Gong leken me ideaal.**



**Yoga kostte me eerst wat moeite. Bij mensendieck kreeg ik grondige uitleg over mijn buikspieren.**



# HOE VIND IK EEN ZWANGER-CURSUS

## WAAR IK ME PRETTIG BIJ VOEL?

Het kost weinig moeite en toch versterk ik de spieren die ik bij de bevalling nodig heb.

Ik heb geen idee wat mensendieck is. Ik heb me voor deze cursus als laten opgeven door vriendin Suzanne die zelf ook zwanger is. "Erg goed en erg verantwoord," had ze gezegd. Ze blijkt me te hebben aangemeld bij een echte mensendieck-autoriteit: Carita Salomé, een vrouw die al 25 jaar zwangerschapscursussen geeft en die het boek 'Duik in je weeën' schreef. Carita is een kleine vrouw van vijftig met een onwaarschijnlijk goed figuur voor haar leeftijd. Als dat het gevolg is van een leven lang mensendieck, teken ik nog voor een jaartje extra in, denk ik. Na een voorstelrondje komen matten en kussens tevoorschijn. Elke week beginnen we met dezelfde oefeningen: voeten ronddraaien en middenvoetbeentjes bewegen tegen vermoeide voeten, benen stretchen door je tenen naar je

en de linkerspierhelft van de buik. Met als resultaat dat je na de zwangerschap moeilijk je oude vorm weer terugkrijgt. Goed dat ik dit hoor! Soms deed ik stiekem nog wel eens een kleine oefening. Verder laat Carita zien hoe het bekken in elkaar zit en hoe we nu met onze grote buiken anders moeten gaan bewegen en waarom. Carita leert ons hoe we op een subtiele manier spieren kunnen trainen die we tijdens de bevalling nodig gaan krijgen. Zoals de brede rugspier en de been- en bilspieren. Elke les praat Carita met ons over de naderende bevalling en hoe we ons er zo goed mogelijk op kunnen voorbereiden. Dus naast een fysieke oppepper, krijg je hier ook nog wat morele steun.

**CONCLUSIE:** een heel prettige, grondige cursus. Na elke les heb ik het gevoel: hier had ik iets aan. Verder blijken de nieuwe houdingen die ik leer voorzitten, staan en liggen inderdaad resultaat op te leveren: ik heb minder

last van mijn rug en buik. **WAT EN WAAR?** Oefentherapie mensendieck leert je gezonde bewegings- en houdingsgewoonten aan. Meer informatie over mensendieck als zwangerschapscursus vind je in 'Duik in je weeën' van Carita Salomé (Uitg. Unieboek/van Reemst f 27,50). Als je wilt weten waar bij jou in de buurt een cursus mensendieck wordt aangeboden, kun je de Nederlandse Vereniging van Oefentherapeuten Mensendieck bellen: (030) 262 56 27 (dagelijks van 9-13 uur).

M'n mede-cursisten zien er al zo ontspannen uit. Waarom ben ik dat nog steeds niet?

In de yogazaal liggen tien vrouwen met een dikke buik met hun benen in de lucht tegen de muur. "Om de benen te ontspannen," licht de yogolerares toe. Maar ik vind het niet ontspannend. Ik vind het zelfs pijnlijk worden na verloop van tijd. Van mijn stuitje tot mijn tenen voel ik een onprettige tinteling opkomen. Toch lijken de andere vrouwen het wel prettig te vinden. Daarna gaan we 'body- en mind-oefeningen' doen. We zitten in kleermakerszit en de lerares vertelt ons welke plaatsen we in ons lichaam moeten voelen. "Voel je bekken. Voel hoe breed het is. Adem naar je baby toe. Probeer je buik te voelen." Het vereist wat concentratie maar het werkt wel. Na een half uur begin ik me meer bewust te worden van m'n lichaam. Heb ik het idee dat ik bepaalde plekken beter kan voelen. We doen ook een soort spieroefeningen maar niet zo actief als bij mensendieck. Tijdens een staande oefening moeten we bijvoorbeeld contact maken met de grond. "Duw je hiel in de grond en maak je been actief," zegt de lerares. Wie zijn hiel in de grond drukt, maakt zijn been, vooral de achterste spieren, vanzelf actief. Het draait allemaal om bewustwording van het lichaam, merk ik. Yoga is een training waarvoor de wet 'oefening baart kunst' geldt. De tweede les kan ik me al makkelijker concentreren en vind ik voor mezelf houdingen die bij me passen. Ik moet mijn benen niet loodrecht tegen de muur

leggen, maar als ik ze enigzins buig en naar de buitenste zij-kanten draai, werkt het wel. De lerares dringt er bij iedereen op aan een voor jezelf zo prettig mogelijke houding te vinden. Verder is er ook binnen deze cursus veel aandacht voor de naderende bevalling. We proberen diverse houdingen uit voor als straks de weeën er zijn. Het contact maken met de grond, wat bij veel oefeningen te-  
**ZWANGERSCHAPSYOGA**  
rugkomt, heeft ook zijn functie: energie naar beneden af te laten glijden in plaats van bovenin je lijf vast te houden. Zoals je bijvoorbeeld doet als je je adem inhoudt. De derde les is er een partnerles en gaat mijn man mee. Er wordt hem geleerd hoe hij mij tijdens de bevalling zo goed mogelijk kan helpen. Bijvoorbeeld door massages (jaaa!!) en ondersteunende houdingen. Elke les ga ik superontspannen de deur van het yogacentrum weer uit.

**CONCLUSIE:** goede geestelijke voorbereiding op de bevalling. En heel ontspannend ook. Wat en waar? Zwangerschap-yoga wordt bij vrijwel elk yogacentrum in Nederland aangeboden. ■

### MENSENDIECK ZWANGERSCHAPSCURSUS

toe brengen en vooral lang maken. Na de twintig minuten wakkelijks terugkomende oefeningen, nemen we elke week een ander lichaamsdeel onder de loep. De eerste les is dat de buik. Carita legt met behulp van tekeningen van spiermassa's uit hoe de buikspieren in elkaar zitten en hoe, maar vooral waarom je ze zoveel mogelijk moet ontzien. Wie zijn buikspieren te veel belast, loopt kans op een breuk tussen de rechter-